



Simplifique su vida para calmar su mente



Aprenda cómo "La sabiduría de la vida consiste en eliminar lo que no es esencial". Participe en nuestro seminario web en directo el miércoles 10 de septiembre de 2025 a la 1:00 p. m., CT. Escanee el código QR para [registrarse aquí](#).

Asista a este seminario web para:

- Definir cómo asumir demasiadas responsabilidades le provoca desorden mental y físico.
- Desarrollar estrategias para ordenar y organizar y así tener tranquilidad.
- Aplicar técnicas de atención plena (mindfulness) para reducir la sobrecarga mental

Este seminario virtual se grabará y se publicará en el sitio web de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com.